

STRES REMAJA: KEBUTUHAN VIDEO *MINDFULNESS-BREATHING MEDITATION* UNTUK MENGURANGI STRES REMAJA

Yustia Nova Annisa¹

Eka Wahyuni²

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stres remaja dan kebutuhan untuk mengembangkan video tutorial *mindfulness-breathing meditation* sebagai strategi dalam mengurangi stres remaja. *Convenience sampling* yang digunakan untuk mengumpulkan data pada 165 peserta didik. Alat ukur yang digunakan adalah *perceived stress scale* (PSS) dan studi kebutuhan video *mindfulness-breathing meditation*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres remaja yang tinggi (27 dari skor total 40). Perempuan memiliki tingkat stres yang lebih tinggi daripada laki-laki (27,2 vs 26,6), persentase perempuan yang mengalami stres tingkat tinggi lebih banyak daripada laki-laki (54,1% vs 41,3%). Meskipun prevalensi stres sangat tinggi di kalangan remaja, sebagian besar peserta didik sangat minim memiliki paparan materi mengenai cara mengurangi stres (80,15%) serta mengenai latihan bernafas dengan baik. Peserta didik juga sangat antusias untuk mempelajari meditasi pernafasan melalui video (100%). Diketahui juga bahwa pengembangan video *mindfulness-breathing meditation* sangat penting untuk membantu peserta didik dalam mengurangi stres mereka.

Kata Kunci: *Stres, Remaja, Mindfulness, Breathing Meditation*

Abstract

This research aims to determine the stress level of adolescents and the need to develop a mindfulness-breathing meditation video as a strategy to reduce adolescents' stress. The convenience sampling was used to collect data from 165 students. The measures are the perceived stress scale (PSS) and the needs of mindfulness-breathing meditation video. The results show that the adolescent's stress level is high (27 out of 40). Female has higher level stress than male (27,2 vs 26,6), the percentage of female who experience high level stress was outnumber male (54,1% vs 41,3%). Despite the high prevalence of stress among adolescent, most of students has minimum exposure to stress reduction (80,15%) as well as breathing exercises. All students enthusiastic to learn mindfulness-breathing meditation through video. It is recommended that development of mindfulness-breathing meditation video is crucial to help students in reducing their stress.

Keywords: *Stress, Adolescent, Mindfulness, Breathing Meditation*

¹ Universitas Negeri Jakarta, yustianovaannisa_1715160019@mhs.unj.ac.id/yustianova23@gmail.com

² Universitas Negeri Jakarta, ewahyuni@unj.ac.id

PENDAHULUAN

Masa remaja dapat dikatakan sebagai masa “badai emosi dan stres”. Dimana, remaja mengalami perubahan pada emosi yang mengalami naik-turun, bahkan sulit mengontrolnya (Santrock, 2012). Remaja sering menghadapi stres baik secara fisik maupun psikologisnya dari lingkungan sekitar. Akibat stres, sering muncul rasa gelisah dan tidak nyaman (Furqan, 2017). Selain itu, remaja terkadang sering merasa terganggu dengan kecemasan, seperti ketika sedang di situasi ujian atau pembelajaran yang membuat dirinya terancam (Stan & Oprea, 2015). Dari kecemasan itu, menimbulkan sebuah tekanan dan mempengaruhi kebahagiaan, yang akhirnya membuat remaja mudah mengalami stres (Azizah, 2013).

Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia (2013) diketahui bahwa gangguan psikologis paling banyak di derita remaja adalah tekanan stres. Stres remaja selalu meningkat dari tahun ke tahun. Dari 64 juta remaja di Indonesia yang berusia <15 tahun, sebanyak 38 juta jiwa (60%) mengalami tekanan stres (Depkes, 2013). Sedangkan, remaja di DKI Jakarta diketahui sebanyak 9,5 juta remaja, sebanyak 1,3 juta remajanya (14%) mengalami tingkat stres berat (Ratnawati & Astari, 2019). Artinya, remaja di Indonesia khususnya di Jakarta cukup tinggi dan rentan mengalami tekanan stres dan harus segera mungkin mendapatkan bantuan agar tidak berdampak buruk. Tekanan stres yang tidak segera ditangani, akan menyebabkan dirinya selalu merasa tertekan yang membahayakan tubuh dan psikisnya (Ashari & Hartati, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian oleh Fitriani (2011) diketahui bahwa peserta didik kelas IPA memiliki tingkat stres lebih tinggi dibandingkan dengan peserta didik kelas IPS. Hal itu, dikarenakan kelas IPA cenderung menegakkan aturan, disiplin yang ketat dan lebih dituntut unggul dan sukses secara akademik (Muhid & Mukarromah, 2018).

Remaja yang dikatakan sebagai usia bermasalah, karena persoalannya sulit diatasi dengan baik oleh dirinya sendiri. Umumnya remaja kurang mampu mengatasi sendiri masalahnya menurut cara yang mereka yakini (Putro, 2017). Dari ketidakmampuan remaja mengatasi gangguan pada dirinya, yang akhirnya membuat remaja dapat terus mengalami stres (Azizah, 2013). Oleh karena itu, remaja sangat membutuhkan bantuan atau pemahaman lebih untuk mampu mengatasi permasalahannya. Sebagai orang dewasa, salah satunya guru BK dapat menjadi fasilitator untuk memberi bantuan dalam menginformasikan cara dalam menurunkan tekanan stres yang dirasakannya, yaitu dengan *mindfulness*.

Stres dapat di persepsikan menimbulkan hal negatif. Apabila stres terjadi dalam waktu lama, stres akan menjadi kronis (Sarafino & Smith, 2011). Maka dari itu, remaja harus mampu menumbuhkan sikap mandiri, untuk menyelesaikan permasalahannya (tugas perkembangannya), memberikan solusi, serta dapat mengontrol perasaan emosionalnya. Walaupun remaja perlu diberikan bantuan dalam mewujudkan kemandiriannya dan mengembangkan kemampuan mengontrol hal negatif dengan baik tanpa tindakan yang merugikan. Setiono dalam Fitriani & Rosalia (2018) mengatakan bahwa remaja, dasarnya hanya membutuhkan waktu selama 45 menit untuk mengubah kondisi emosional dan ketegangannya yang terjadi pada dirinya secara mandiri walaupun membutuhkan usaha yang mengandalkan aktifitas.

Berdasarkan data-data tersebut, maka peserta didik yang mengalami tekanan stres sangat cocok diberikan informasi mengenai keterampilan *mindfulness* sebagai upaya menurunkan tekanan stres. Keterampilan *mindfulness* sangat penting diperkenalkan dan diterapkan sejak dini. Masicampo & Baumeister dalam Waskito dkk. (2018) mengatakan bahwa *mindfulness* mampu meningkatkan kesehatan fisik, mental, kontrol diri, regulasi emosi dan menurunkan agresivitas. *Mindfulness* sangat memberikan

dampak positif bagi tubuh dan psikis. Selain itu, *mindfulness* memiliki manfaat untuk meningkatkan orientasi masa kini dan meningkatkan penerimaan terhadap kondisi perasaan dan tubuh yang bersitegang.

Keterampilan *mindfulness* harus dimiliki remaja, karena seiring berkembangnya zaman banyak berbagai masalah yang di alami remaja baik masalah akademik maupun masalah di luar akademik. Akibatnya, remaja harus memutuskan beberapa hal untuk mencari jati diri sesungguhnya untuk menghadapi tekanan stres (Hidayati & Huriati, 2016). Dengan *mindfulness*, remaja akan mudah terbantu menyadari perasaan dan tubuhnya untuk lebih merasa tenang, tidak tertekan, dan mampu mengatasi masalahnya dengan baik.

Dengan salah satu teknik keterampilannya yaitu *breathing meditation*. Di mana, keterampilan *mindfulness-breathing meditation* merupakan suatu teknik keterampilan yang melibatkan tubuh, pikiran dan pernafasan. Latihan *breathing meditation* menciptakan keadaan nyaman dan tenang serta berpengaruh pada keadaan tubuh serta pikiran individu. Hal itu bersumber dari sensasi pernafasan yang masuk dan dirasakan individu. Maka, melalui keterampilan *mindfulness-breathing meditation* dapat menghasilkan kondisi psikologis yang baik seperti berkurangnya tekanan stres yang membuat individu merasa gelisah, panik, dan marah. Jadi, ketika individu melaksanakan latihan *mindfulness-breathing meditation*, tekanan stres yang mengganggu individu dapat menurun atau berkurang.

KAJIAN TEORITIK

Stres Pada Remaja

Stres pada remaja merupakan keadaan dalam merasakan tuntutan lingkungan yang lebih dari kapasitas dirinya sehingga perubahan psikologis dan biologis mempengaruhi seseorang pada resiko permasalahan. Dalam stres terdapat reaksi afektif seperti kesal, marah, gugup, cemas,

dan tertekan karena ketidakmampuan dalam mengendalikan *stressor* (Cohen dkk., 1997).

Menurut Cohen (1983) adapun beberapa dimensi dalam stres remaja yaitu perasaan yang tidak terprediksi, perasaan tidak terkontrol, dan perasaan tertekan (Welta & Agung, 2017). Menurut Needlman dalam Welta & Agung (2017) terdapat beberapa sumber stres remaja yaitu dari fisik, keluarga, sekolah, teman sebaya, dan lingkungan sosial.

Perceived Stress Scale

Stres pada remaja dapat di ukur menggunakan *Perceived Stress Scale* yang dikembangkan oleh Cohen, dkk pada tahun 1983. Skala ini dirancang untuk mengukur sejauh mana situasi dalam kehidupan remaja yang dinilai menjadi sumber stres dalam satu bulan terakhir. Adapun jumlah item pada skala ini sebanyak 10 item (Aulia, 2017).

Strategi Mengurangi Stres Remaja

Melihat tingginya stres remaja, untuk mengatasi permasalahan tersebut, maka keterampilan *mindfulness-breathing meditation* berpotensi menjadi strategi atau senjata terbaik bagi remaja dalam melawan dan mengurangi stres. Maka dari itu, sangat tepat jika remaja sejak dini mengembangkan keterampilan *mindfulness-breathing meditation* untuk mengurangi stres dalam suatu media BK. Serta, guru BK yang sangat mempengaruhi proses perancangan layanan agar peserta didik memperoleh keterampilan *mindfulness-breathing meditation* yang akan di implementasikan dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah (Erbe & Lohrmann, 2015). Salah satu media yang tepat dalam menginformasikan keterampilan *mindfulness-breathing meditation* ialah video tutorial.

Mindfulness

Mindfulness merupakan suatu keterampilan untuk mencapai kesadaran, keutuhan, dan perhatian penuh yang dilakukan secara proses bertahap untuk diri yang lebih baik dalam menghilangkan pikiran mengganggu, serta *mindfulness* tidak

memerlukan duduk lama dalam melakukan latihannya (D. Burdick, 2013).

Menurut Burke dalam D. E. Burdick (2014) *mindfulness* memiliki manfaat dalam meningkatkan kehidupan sehat seperti dapat meregulasikan emosional, meningkatkan memori, meningkatnya rasa tenang, rileks, dan penerimaan diri, meningkatkan kualitas tidur, mengurangi kecemasan, berkurangnya emosi negatif, mengurangi stres, mengurangi depresi, dan memunculkan kemampuan manajemen kemarahan remaja.

Adapun beberapa teknik latihan *mindfulness* bagi remaja yaitu *teknik body scan*, *mindful check in*, *mindful breathing*, serta *mindful* informal seperti teknik *mindful walking* dan *mindful eating* (Maharani, 2016).

Breathing Meditation

Breathing Meditation merupakan salah satu teknik dasar *mindfulness* yang sederhana dan cepat dalam menenangkan tubuh dan otak remaja. Latihan yang dilakukan dalam teknik ini yaitu dengan menghirup udara, mengaktifkan sistem saraf, dan menghembuskan nafas. Dengan berlatih, remaja akan dapat menurunkan respons stres dan meningkatkan kesehatan fisik, emosi, dan kognitif (D. Burdick, 2013).

Terdapat beberapa teknik dalam latihan *breathing meditation* yaitu cara menarik nafas, menghembuskan nafas, relaksasi pernafasan dasar, pernafasan perut, tiga cara pernafasan perut, bernafasa cepat-lambat, inti pernafasan, praktik inti pernafasan perut, empat set pernafasan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui stres pada remaja. Penelitian ini bertempat di salah satu SMA Negeri di Jakarta Pusat. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei.

Adapun populasi dalam penelitian ini ialah peserta didik kelas X IPA sebanyak 180 peserta didik. Sampel yang digunakan yaitu sampel *non-probability sampling*

dengan teknik *convenience sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 165 peserta didik kelas X IPA yang terdiri dari 85 peserta didik perempuan dan 80 peserta didik laki-laki.

Jenis kelamin	<i>Female</i>	85	51,5%
	<i>Male</i>	80	48,4%

Tabel 1. Karakteristik Sampel

Penelitian ini mengumpulkan data menggunakan instrumen yang mengukur sejauh mana situasi yang dirasakan kehidupan remaja yang dinilai menjadi sumber stres dalam satu bulan terakhir yaitu *Perceived Stress Scale* oleh Cohen, dkk tahun 1983. Instrumen PSS telah diterjemahkan dalam Bahasa Indonesia dan telah memiliki tingkat validitas dan realibilitas yang baik oleh beberapa peneliti, salah satunya oleh Aldira (2014). PSS memiliki 10 item pernyataan dengan pilihan jawaban menggunakan skala likert 1 sampai 4, serta dengan tiga tingkat stres yaitu stres ringan (skor 0-13), sedang (14-26) dan berat (27-40).

HASIL PENELITIAN

Dari penelitian yang telah dilakukan mendapatkan hasil bahwa sebanyak 165 peserta didik secara keseluruhan memiliki rata-rata skor tingkat stres sebesar 27 dari skor total 40, yang berarti berada pada kategori tinggi (*high*). Namun, secara keseluruhan jika dilihat berdasarkan kategorisasi tingkat stres, menunjukkan bahwa dari 165 peserta didik, sebesar 49% memiliki tingkat stres tinggi, sebesar 51% nya memiliki tingkat stres sedang, dan sebesar 0% atau tidak ada seorang peserta didik pun yang memiliki tingkat stres ringan.

Hasil penelitian menunjukan bahwa tingkat stres berdasarkan jenis kelamin, pada peserta didik laki-laki berada pada kategori sedang dengan rata-rata skor 26,6 dari skor total sebesar 40. Sedangkan, pada peserta didik perempuan berada pada kategori tinggi dengan rata-rata skor 27,2 dari skor total 40.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat 33 peserta didik laki-laki (41,3%) yang memiliki kategori tingkat stres tinggi. Lalu, terdapat 47 peserta didik perempuan (58,8%) dengan kategorisasi sedang. Sedangkan, tidak ada seorang peserta didik pun (0%) yang memiliki tingkat stres ringan.

Terdapat 46 peserta didik perempuan (54,1%) yang memiliki kategori tingkat stres tinggi. Lalu, terdapat 39 peserta didik perempuan (45,9%) dengan kategori sedang. Sedangkan tidak ada seorang peserta didik pun (0%) yang memiliki tingkat stres ringan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres remaja pada peserta didik perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan peserta didik laki-laki. Berdasarkan sumber-sumber stres, perempuan lah yang sangat rentan mendapatkan tekanan, terutama stres yang bersumber dari fisik dan dari persaingan antar teman sebaya.

Hal tersebut didukung oleh penelitian sebelumnya, yang menyatakan bahwa jenis kelamin berperan terhadap terjadinya stres. Ada perbedaan respon antara laki-laki dan perempuan saat menghadapi tekanan. Otak perempuan memiliki kewaspadaan negatif terhadap stres, perempuan memicu hormon negatif memunculkan stres. Sedangkan, laki-laki umumnya menikmati adanya konflik, bahkan menganggap bahwa tekanan atau konflik memberikan dorongan positif. Dengan kata lain jika perempuan mendapat tekanan, maka umumnya akan lebih mengalami stres (Nasrani & Purnawati, 2016).

	Rerata	Stres Tinggi		Stres Sedang		Stres Ringan	
		F	%	F	%	F	%
Laki-laki	26,6	33	41,3	47	58,8	0	0
Perempuan	27,2	46	54,1	39	45,9	0	0

Tabel 2. Profil Tingkat Stres Berdasarkan Jenis Kelamin

Pada aspek-aspek *Perceived Stress Scale* pada tabel 3, terlihat bahwa tingkat *perceived stress* remaja tertinggi pada aspek perasaan tertekan memiliki rata-rata sebesar 2,9. Aspek perasaan tertekan yaitu ketika remaja tidak kuat dengan perasaannya saat dipenuhi dengan beban atau tuntutan. Hal itu dapat bersumber dari tuntutan akademik atau

sekolah, keluarga ataupun pertemanan, yang ditandai dengan berbagai gejala yaitu perasaan benci, harga diri rendah, perasaan sedih, cemas, psikosomatis. Data tersebut juga di dukung oleh pernyataan Cohen (1983) bahwa remaja dengan perasaan tertekan lebih mungkin untuk mengalami stres dibandingkan dengan remaja yang tidak mengalami perasaan tertekan.

Aspek perasaan tidak terprediksi memiliki rata-rata seimbang dengan aspek perasaan tidak terkontrol yaitu dengan rata-rata sebesar 2,6 atau dapat dikatakan sebagai aspek terendah (pada tabel 3). Aspek perasaan tidak terprediksi yaitu ketika remaja tidak mampu memprediksi peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya secara tiba-tiba, maka remaja akan menjadi tidak berdaya dan merasa putus asa. Sedangkan, pada aspek perasaan tidak terkontrol yaitu ketika individu tidak mampu mengendalikan diri atas berbagai tuntutan eksternal termasuk lingkungan sehingga memberikan efek pada perilaku remaja (Hapsari dkk., 2019).

	Rerata	SD
Total		
Perasaan tidak terprediksi (<i>feeling of unprecdictabiliy</i>)	2,6	0,6
Perasaan tertekan (<i>feeling of overload</i>)	2,9	0,72
Perasaan tidak terkontrol (<i>feeling of uncontrollability</i>)	2,6	0,71

Tabel 3. Rerata dan Standar Deviasi Aspek-Aspek *Perceived Stress Scale*

Berdasarkan hasil angket kebutuhan diketahui bahwa dari 136 peserta didik, hanya 27 peserta didik (19,85%) yang pernah mendapatkan materi mengenai cara mengatasi tekanan stres. Lalu, tidak ada seorang peserta didik (0%) yang pernah mendapatkan materi mengenai cara mengatur pernafasan yang baik dan keterampilan meditasi pernafasan. Sebanyak 123 peserta didik (90,44%) merasa semangat jika layanan yang diberikan guru BK menggunakan media video tutorial. Sebanyak 136 peserta didik (100%) juga menyatakan materi meditasi pernafasan untuk mengurangi stres sangat cocok

disajikan dalam media video tutorial. Serta, sebanyak 118 peserta didik (86,76%) menyatakan *sangat perlu* mengembangkan media video tutorial mengenai *mindfulness-breathing meditation* untuk mengurangi stres yang di rasakannya.

KETERBATASAN PENELITIAN

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu sampel pada penelitian ini hanya pada salah satu SMA Negeri di Jakarta. Selain itu, penelitian ini juga hanya fokus mencari data permasalahan mengenai tingkat stres remaja saja.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat stres pada peserta didik di salah satu SMA Negeri di Jakarta Pusat. Dapat disimpulkan bahwa peserta didik secara keseluruhan memiliki tingkat stres tinggi dengan skor 27 dari skor total 40. Hal ini terlihat dari dari kategorisasi tingkat stres bahwa sebanyak 165 peserta didik, sebesar 49% memiliki tingkat stres tinggi, 51% memiliki tingkat stres sedang, dan tidak ada seorang peserta didik yang memiliki tingkat stres ringan.

Sedangkan, berdasarkan jenis kelamin, diketahui bahwa peserta didik perempuan memiliki tingkat stres lebih tinggi dengan rata-rata skor 27,2, dibandingkan laki-laki yang memiliki tingkat stres sedang dengan rata-rata skor 26,6.

Hasil penelitian ini dalam dunia pendidikan sangatlah penting dalam memberikan implikasi bagi guru BK dan peneliti selanjutnya, untuk membantu dalam mengembangkan dan memberikan layanan bimbingan dan konseling mengenai materi keterampilan *mindfulness-breathing meditation* yang dapat dikemas dengan suatu media video tutorial sebagai strategi dalam mengurangi tekanan stres yang di rasakan peserta didik.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti sudah mendesain dan membuat media video tutorial mengenai *mindfulness-breathing meditation*. Namun, peneliti belum

mengembangkannya sampai tahap uji coba dan pengimplementasian kepada peserta didik. Maka, terdapat saran yaitu diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat melanjutkan dengan mengujicoba efektifitas media video tutorial dalam layanan bimbingan kelompok.

Video ini dapat digunakan guru Bimbingan dan Konseling untuk membantu peserta didik yang memiliki tekanan stres dengan memberikan layanan mengenai materi ataupun latihan *mindfulness-breathing meditation*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ashari, A. M., & Hartati, S. (2017). Hubungan Antara Stres, Kecemasan, Depresi Dengan Kecenderungan Aggressive Driving Pada Mahasiswa. *Jurnal Empati*, 6(1), 1–6.
- Aulia, P. (2017). Terapi Kelompok Untuk Mengurangi Stres Anak Didik Penderita Aspek yang Akan Bebas. *Jurnal RAP UNP*, 8(1), 69–78.
- Azizah. (2013). Kebahagiaan dan Permasalahan di Usia Remaja. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(2), 295–316.
- Burdick, D. (2013). *Mindfulness Skills Workbook For Clinicians & Clients*. PESI Publishing and Media.
- Burdick, D. E. (2014). Mindfulness Skills for Kids & Teens. In *Debra E Burdick*. PESI Publishing & Media.
- Cohen, S., Kessler, R. C., & Gordon, L. U. (1997). *Measuring Stress*. Oxford University Press, Inc.
- Depkes. (2013). *Pokok-Pokok Hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Erbe, R., & Lohrmann, D. (2015). Mindfulness Meditation for Adolescent Stress and Well-Being : A Systematic Review of the Literature with Implications for School Health Programs. *The Health Educator*, 47(2), 12–30.
- Fitriyani, H., & Rosalia, L. (2018). *Pengembangan Media Video Tutorial Untuk Mengenalkan Treatment*

- Mengelola Emosi Marah Pada Peserta Didik Kelas X Di SMK Cipta Karya Jakarta*. 7(2), 147–153.
- Furqan, A. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Stres Pada Remaja Penghuni Lembaga Pemasyarakatan Kota Samarinda. *Jurnal Psikologi*, 5(2), 115–124.
- Hapsari, R. D., Putri, A. M., & Fitriani, D. (2019). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stres Orang Tua Dengan Anak Penderita Autisme. *Jurnal Psikologi*, 1(2), 74–84. <https://doi.org/10.36269/psyche.v1i2.101>
- Hidayati, N., & Huriati. (2016). Krisis Identitas Diri Pada Remaja. *Jurnal Sulesana*, 10(1), 49–62.
- Maharani, E. A. (2016). Pengaruh Pelatihan Berbasis Mindfulness Terhadap Tingkat Stres Pada Guru PAUD. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 9(2), 100–110.
- Muhid, A., & Mukarromah, A. (2018). *Pengaruh Harapan Orang Tua dan Self-Efficacy Akademik Terhadap Kecenderungan Fear Or Failure Pada Siswa: Analisis Perbandingan Antara Siswa Kelas Unggulan dan Siswa Kelas Reguler*. 10(1), 31–48. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Nasrani, L., & Purnawati, S. (2016). Perbedaan Tingkat Stres antara Laki-Laki dan Perempuan Pada Peserta Yoga di Kota Denpasar. *E-Jurnal Medika Udayana*, 04(12), 1–12.
- Putro, K. Z. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25–32.
- Ratnawati, D., & Astari, I. D. (2019). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Perilaku Berpacaran Pada Remaja di SMA X Cawang Jakarta Timur*. 13(1), 15–21.
- Santrock, J. W. (2012). *Adolescence: Fifteenth Edition*. McGraw-Hill Education.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Bopsychosocial Interactions*. John Wiley & Sons, Inc.
- Stan, A., & Oprea, C. (2015). Test Anxiety and Achievement Goal Orientations of Students at a Romanian University. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 180(1), 1673–1679. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.05.066>
- Waskito, P., Loekmono, J. T. L., & Dwikurnaningsih, Y. (2018). Hubungan Antara Mindfulness dengan Kepuasan Hidup Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 3(3), 99–107.
- Welta, O., & Agung, I. M. (2017). Kesesakan dan Masa Hukuman dengan Stres pada Narapidana. *Jurnal RAP UNP*, 8(1), 60–68.

Lampiran

Instrumen *Perceived Stress Scale*

Identitas Responden

Nama lengkap : Kelas :

Usia : L/P No. HP :

Petunjuk Pengisian

Kuesioner ini adalah menanyakan tentang perasaan dan pikiran Anda selama sebulan terakhir. Terdapat lima pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan, yaitu:

0 = Tidak Pernah

1 = Hampir Tidak Pernah (1-2 kali)

2 = Kadang-Kadang (3-4 kali)

3 = Hampir Sering (5-6 kali)

4 = Sangat Sering (Lebih dari 6 kali)

NO	PERNYATAAN	JAWABAN				
1.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena sesuatu yang tidak terduga	0	1	2	3	4
2.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu mengontrol hal-hal yang penting dalam kehidupan anda	0	1	2	3	4
3.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa gelisah dan tertekan (stres)	0	1	2	3	4
4.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa yakin terhadap kemampuan diri untuk mengatasi masalah pribadi	0	1	2	3	4
5.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa segala sesuatu yang terjadi sesuai dengan harapan anda	0	1	2	3	4
6.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan	0	1	2	3	4

NO	PERNYATAAN	JAWABAN				
7.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mampu mengontrol rasa mudah tersinggung dalam kehidupan anda	0	1	2	3	4
8.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa lebih mampu mengatasi masalah jika dibandingkan dengan orang lain	0	1	2	3	4
9.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena adanya masalah yang tidak dapat anda kendalikan	0	1	2	3	4
10.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasakan kesulitan yang menumpuk sehingga anda tidak mampu untuk mengatasinya	0	1	2	3	4